AJ西東京
BRM1015西東京200k柳沢峠 試走報告

試走日:2016/10/10

スタッフ　戸田

コースおよびPC追加時間

2016年10月10日

スタート	**06:30**
武蔵陵墓地	07:05
通過チェック	**08:32**(00:58)
道の駅たばやま	10:00
わらび餅	11:30
柳沢峠	11:55
PC1	**12:23**(00:59)
笹子トンネル	14:20
矢立の杉	14:30
クマとリニア	15:00
PC2	**15:41**(00:41)
新雛鶴トンネル	16:40
PC3(ゴール)	**18:59**(01:01)
ゴール受付	19:20

()内は貯金

PC以外の時間は大凡…。

工事および渋滞情報

- **工事箇所**
  キューシート No.15-16区間の
  道の駅たばやま～わらび餅間片側(交互)通行あり
- **渋滞情報**
  キューシート　No.22,25区間 国道20号
  →　トラックなど交通量が多いので、
  注意してください。

・**キューシートNo.24-25　笹子峠下り**
道に、葉っぱ、小枝、どんぐり散乱。
・**キューシートNo31 新雛鶴トンネル～**
PC2を16時以降に出発する方は、
この後街灯が無い区間を走ります。
強力なライト、複数尾灯を強く推奨。

気温とウェア

試走時の天候　曇り　スタート18℃、柳沢峠14℃

装着

サイクルキャップ
半袖ジャージ
長袖インナー（オールシーズン）
指切りグローブ
タイツ（夏用）
靴下（夏用）
日焼け止め
フェミニーナ軟膏(股スレ防止)

予備のウェア

7分丈オーバーパンツ

雨具

ゴアレインジャケット

試走日は、一日中曇り
まだ、寒さに慣れていなかったため、
柳沢峠の下りで着こんだ、
ゴアジャケット(カッパ)を
ゴールまで脱げませんでした。

常備薬

芍薬甘草湯（足攣り防止）
ロキソニン（痛み止め）
アミノバイタル（疲れ防止）
パンシロン（胃薬）

柳沢峠上りより

今回のチェックポイント

早く走れなくても、折角なので観光や名物を食べてみたい。

鹿ソーセージ	skip
わらび餅	✓
ブドウ	skip
笹子トンネル	✓
信玄餅ソフト	skip

道の駅たばやま　鹿ソーセージ

山の湯宿はまやらわ　わらび餅

侮れないおいしさ　セブンイレブン　ほうとう

誰が言ったか知らないが、「あの、ヤバいコースだ！」
AJ西東京2016年の最後を飾るブルベ柳沢峠、獲得標高4000m、たーんと召し上がれ！

柳沢峠

奥多摩湖

笹子トンネル